

ZESTAW IV

1) Dbaj o swoją formę :

- **wzmocnij plecy**

*Polecam **krótkie** i doskonale ćwiczenie na wzmocnienie mięśni pleców. Co prawda autor filmu dużo przy tym opowiada, ale warto go posłuchać, żeby wiedzieć dlaczego to ćwiczenie jest takie ważne. Kliknij w link, obejrzyj i wykonaj:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMR5HRm8AYA>



Źródło: Marek Purczyński na kanale YouTube

2) Dbaj także o inne zmyły:

- Sensoryczny dmuchawiec

SKŁADNIKI

- czarny pisak
- zielona kredka
- pasta do zębów



Czarnym mazakiem narysuj koło.
Kredką dorysuj łodygę i listki.

Źródło: Dorota Toporkiewicz, pl.facebook.com



Źródło: Dorota Toporkiewicz, pl.facebook.com

Czas na delikatne nasiona dmuchawca...
Nałóż pastę na palec i daj się ponieść wyobraźni!



Źródło: Dorota Toporkiewicz, pl.facebook.com

- zachęć domownika do wspólnej zabawy



<https://www.facebook.com/watch/?v=1363217783881059>